

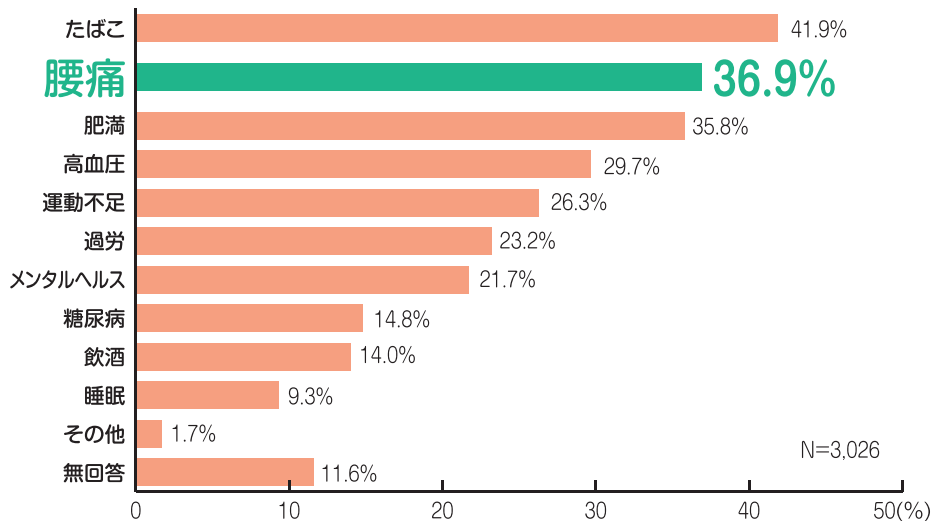
働き盛り世代の腰痛予防!

～腰痛知らずのカラダになろう～



健康課題! 静岡県では中小企業の1/3が腰痛

静岡県が実施した中小企業への調査では、健康課題として認識されているものは、「たばこ」「腰痛」「肥満」「高血圧」「運動不足」の順になっています。腰痛は36.9%と2番目で、肥満・高血圧よりも大きな課題となっています。



出典:平成28年度 健康経営に関する事業所意識調査報告書(静岡県)

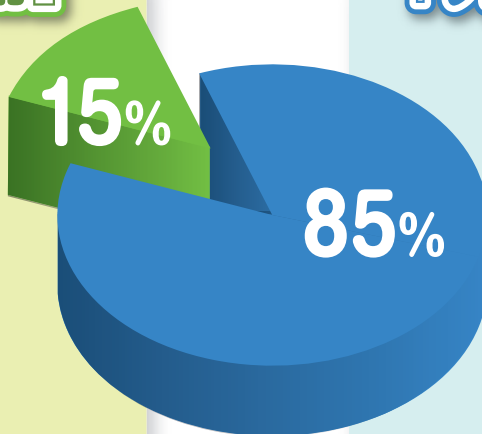
腰痛とその原因

腰痛には原因のはっきりしているものと、はっきりしないものがあります。その内、原因のはっきりしない腰痛は全体の85%にも及ぶとされています。

原因のはっきりしている

『特異的腰痛』

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を『特異的腰痛』といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。



(出典: Deyo RA, JAMA. 12;268 (6): 760-5. 1992)

原因がはっきりしない

『非特異的腰痛』

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を『非特異的腰痛』といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなるとされています。

参考: 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

主な腰痛の種類

椎間板ヘルニア

椎間板は背骨の間にあり、クッションの役割をしています。椎間板ヘルニアは、筋力の低下などにより椎間板の一部が出てきて神経を圧迫して症状が出ます。悪い姿勢での動作や作業、血流を悪化させる喫煙などでもヘルニアが起こりやすくなることが知られています。

脊柱管狭窄症

加齢、労働、あるいは背骨の病気による影響で変形した椎間板と、背骨や椎間関節から突出した骨などにより、神経や血管が圧迫を受けて、一般的には2本ある神経のうち片方のみが障害され、片方の足の神経にそって、しびれや痛み、感覚障害などが起こります。痛みにより長く歩くことができなくなりますが、休むことで痛みが和らぎ、歩けるようになります。椎間板ヘルニアに比べて中高年に多いのも特徴です。

椎間板ヘルニアと脊柱管狭窄症は、レントゲン写真やMRIなどの画像をもとに診断します。

ぎっくり腰

正式には急性腰痛症と言います。重い物を持ち上げた時ばかりではなく、お辞儀をただけでもぎっくり腰になることもあります。多くは数日から数週間で自然に回復します。レントゲンやMRIではっきりとした異常所見はみられませんが、比較的短期間でおさまる腰痛です。ぎっくり腰になるとついつい横になって安静にしがちですが、最近ではぎっくり腰になった時に安静にしているより、出来る限り日常生活に近い状態で動いた方が回復が早かったという研究結果もあります。但し、動けないほどの激痛や症状がひどい場合は椎間板ヘルニアや圧迫骨折などの場合もありますので、無理に動いたりせず医師の診断を受けるようにしましょう。



職場で腰痛予防

働く環境条件で腰痛を発症する方が多くなっており、労働災害で最も多いのも腰痛です。職場での腰痛の要因や腰に負担が掛からない姿勢や動作を理解することで、腰痛を予防することができます。

職場での腰痛の主な原因

姿勢・動作要因

- 重量物の持ち上げ
- 人の介護・看護
- 長時間の同じ姿勢
- 不自然な姿勢
- 不用意な動作



環境要因

- 振動を伴う操作・運転
- 寒冷・多湿な空間
- 滑りやすい床面・段差
- 暗く見えにくい空間
- 狭く乱雑な空間



腰痛

個人的要因

- 年齢や性差
- 体格と作業空間
- 筋力やバランス
- 既往歴や基礎疾患



心理・社会的要因

- 仕事へのやりがい
- 上司や同僚との関係
- 仕事上のトラブル
- 過剰労働や心理的負担



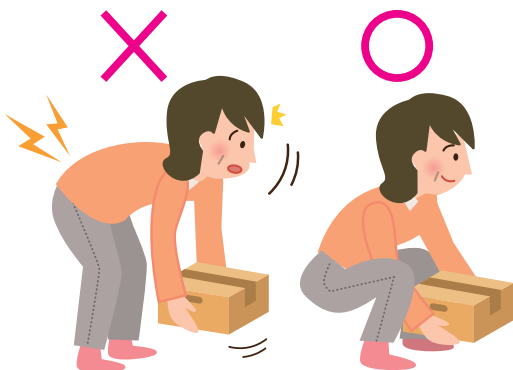
- 4つの要因は密接に関わります。
- 1つでも不具合があると腰痛になるリスクがあります。

参考:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

腰痛予防例

物を移動させるときのポイント

- 物を持ち上げるときは、ヒザを曲げ出来るだけ物を体に近づける。
- 体の重心を低くする。
- 物を移動させるときは、腰を捻らず足を動かして体ごと向きを変える。



椅子に座るときのポイント

- 60分ごとに休憩をとる。
- 椅子の高さは、椅子に深く座って足の裏がしっかりと床に着いた状態で膝関節が直角となる高さに調節をする。椅子の高さが調節できずに高すぎる場合は、台などを使い足を置くようにする。



- 机の高さは高すぎて肩が上がらない、低すぎて前傾姿勢とならない高さが望ましい。
- クッションなどの腰当てを使い、腰の隙間を埋める。

腰痛予防トレーニング

●ストレッチは10~20秒を2~3セット行いましょう。

●痛みや違和感のある場合は、無理に行わないようにしましょう。

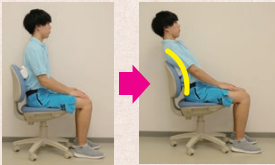
●筋力・バランストレーニングは徐々に回数を増やしていきましょう。

●転倒に十分注意して行いましょう。

ストレッチ・リラクゼーション

— 姿勢 — ● 伸びている筋肉

背骨を伸ばそう!



- ①背中を背もたれに当てる。
- ②胸を反るように背骨を伸ばす。

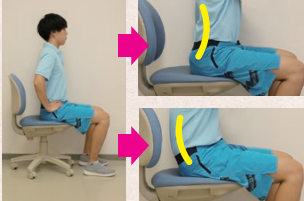
痛みの無い範囲でリラックスして行いましょう。

背骨の動きを良くして腰痛を予防

※椅子が倒れないように注意しましょう。背もたれと背中との間にタオルをはさんでもいいでしょう。

骨盤を前に動かそう!

まずは10回から

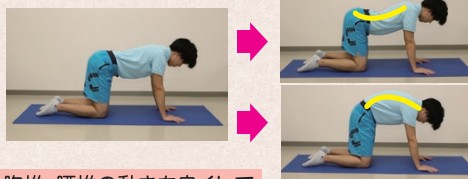


腰に手を当てて骨盤を前後に動かす。

上半身が動かないように腰だけを動かしましょう。

腰椎の動きを良くして腰痛を予防

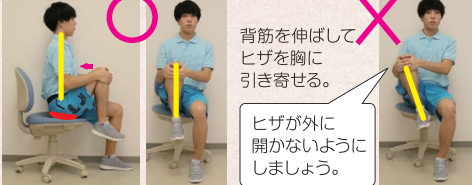
背骨を曲げ伸ばししよう! まずは10回から



胸椎、腰椎の動きを良くして腰痛を予防

四つん這いで胸、腰の背骨を曲げ伸ばしする。

股関節を曲げよう! 左右2~3セット



背筋を伸ばしてヒザを胸に引き寄せる。

ヒザが外に開かないようにしましょう。

股関節を柔らかくして座っている姿勢を改善

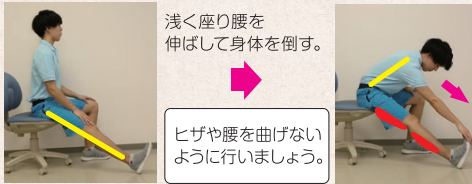
お尻の筋肉を伸ばそう! 左右2~3セット



足首を反対のヒザに乗せて身体を前に倒す。

お尻の筋肉が伸びているのを感じよう

太ももの裏を伸ばそう! 左右2~3セット



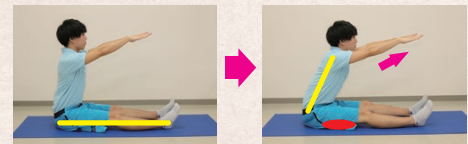
浅く座り腰を伸ばして身体を倒す。

ヒザや腰を曲げないように行いましょう。

太ももの裏が伸びているのを感じよう

※前に倒れないように注意しましょう。

太ももの裏を伸ばそう! 左右2~3セット

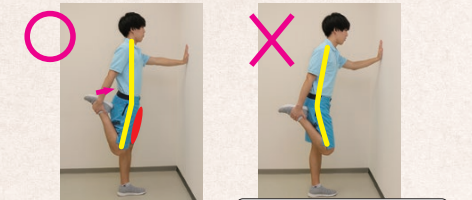


ヒザを伸ばして両手を肩より少し上げる。

手が下がらないように身体を前に倒す。

太ももの裏が伸びているのを感じよう

股関節の前、太ももの前を伸ばそう! 左右2~3セット



足首を持ってお尻に引き寄せる。

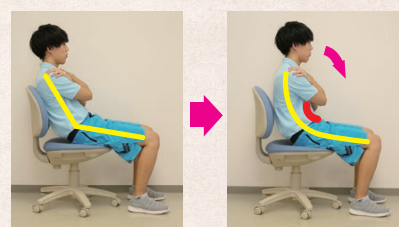
ヒザが前に出ないように行いましょう。

筋力・バランストレーニング

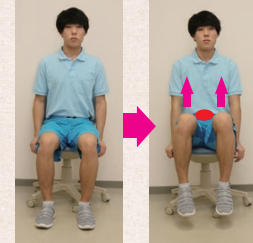
— 姿勢 — ● 鍛えられる筋肉

腹筋を鍛えよう!

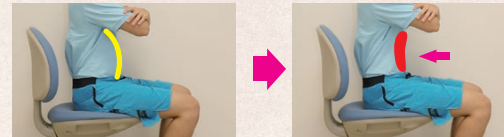
10回



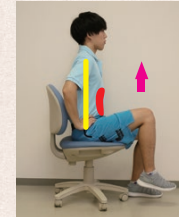
- ①腕を組んで息を吐きながら身体を起こし腹筋に力を入れる。



- ②両手を座面に置いて息を吐きながら両足を上げる。



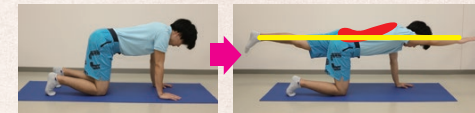
- ③息を吐きながらお腹を引っ込める。



- ④背筋を伸ばしてお腹を引っ込めながらもも上げ運動を行う。

背筋を鍛えよう!

10回

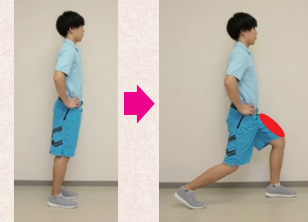


四つん這いになり右手と左足、左手と右足という具合に、バランスを取りながらゆっくりと手足を上げる。

腰が反らないように行いましょう。辛い時は手または足のみ上げるようにしましょう。

足腰を鍛えよう!

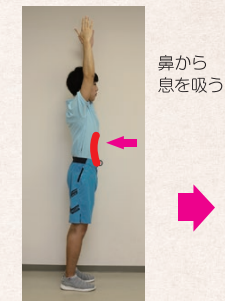
10回



足を揃えて立ち、バランスを取りながら交互に踏み出す。

辛い時は踏み出す幅を小さくしましょう。

「腹圧」を高めよう! 10秒を2~3セット



鼻から息を吸う。

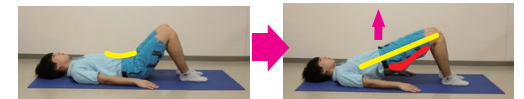
手を身体の真横に自然に下ろす。

鼻から息を吸いながら両手を上げお腹を引っ込めてその状態のまま手を体の横に下ろす。

お腹の筋肉が強くなると腹圧が高くなり、腰椎を安定させることで、腰への負担が軽くなります。日常生活で座っている時間が多い方は、座った状態で行いましょう。

STEP UP!
お腹を引っ込めた状態で行うと効果的なトレーニング

仰向けブリッジ



仰向けで脚を腰幅に開きヒザをたてお尻を持ち上げ、肩からヒザまでを一直線になるようにする。

安静・心配しすぎは痛みの敵

腰痛の原因がわかっている時は、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後に過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になります。日本では「腰が痛い時は安静にする」ということが長く常識とされてきました。一方、オーストラリアでは、腰痛があっても出来るだけ生活や仕事を続け安静は最低限にしていた方が、完全に安静にしているよりも回復が早く医療費が減少したという研究があります。腰に痛みを感じてもできるだけ安静にせず、痛みがあっても徐々に動くようにしましょう。また、ウォーキング、自転車等の有酸素運動も、ストレスの発散や慢性的な炎症を抑える作用が期待できるので取り入れていきましょう。



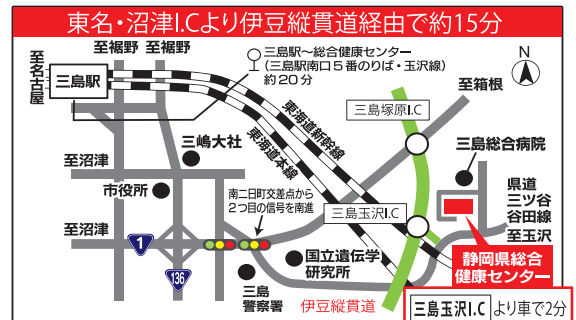
参考:日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック



◆各施設の料金表

※令和元年10月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,300円
第2研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A(30人)	1,100円	1,400円
	B(42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,500円
栄養実習室(42人)	1,000円	1,300円	1,200円
体育館(400人)	全面	3,100円	4,200円
	半面(北/南)	1,600円	2,100円
ホール(300人)	6,200円	8,200円	7,200円



あなたの健康、みんなの幸せ
静岡県総合健康センター
 (休館日:月曜日・年末年始)

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

スマートフォン・携帯電話からは▶

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

お問合せ

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

▶施設の予約は電話またはホームページから!
 予約の際は登録が必要です。

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ・静岡ビル保養グループが管理運営を行っています。

